COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

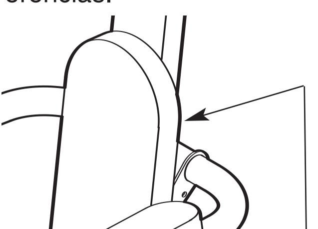
- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE1495.0)
- el NOMBRE de la máquina (el banco de pesas WEIDER® PRO PT800)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NUMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS en el centro de éste manual)

Nº de Parte 226080 R0705A



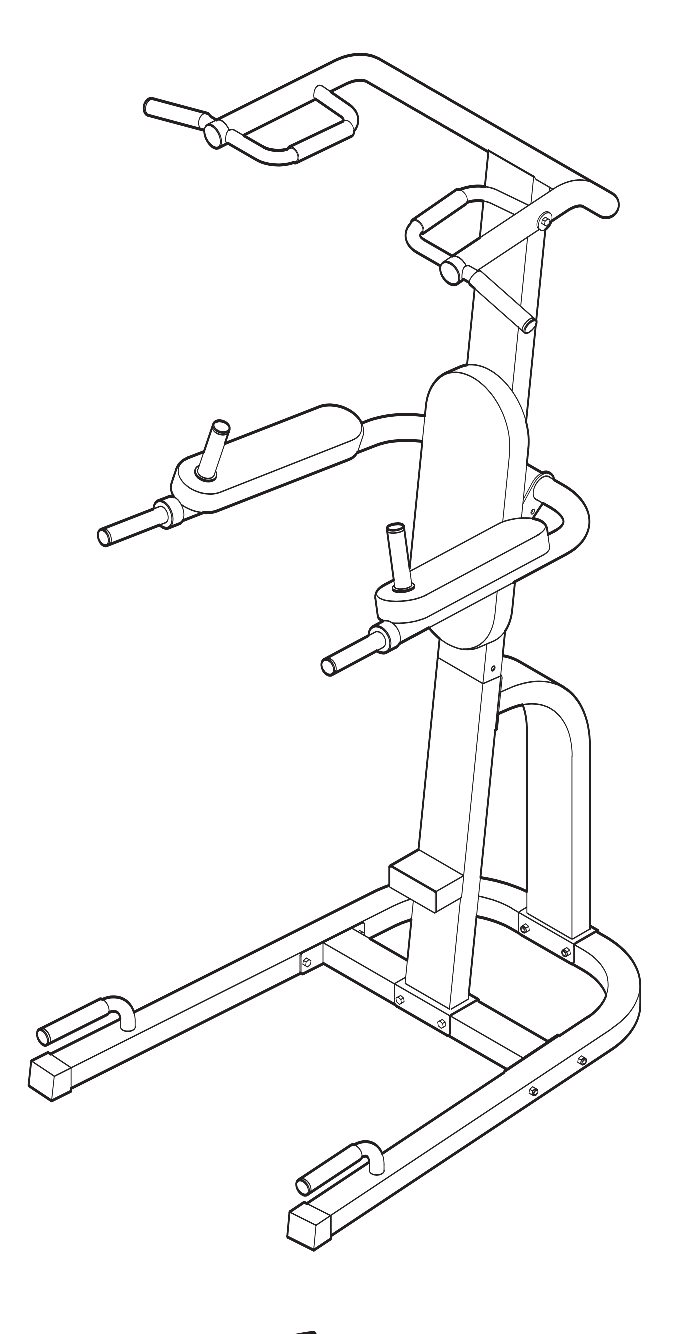
Nº de Modelo WEEVBE1495.0
Nº de Serie ______________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



Etiqueta con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO

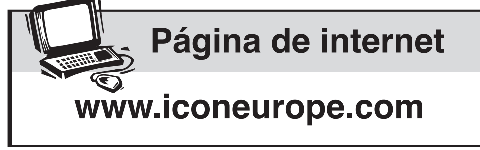


PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

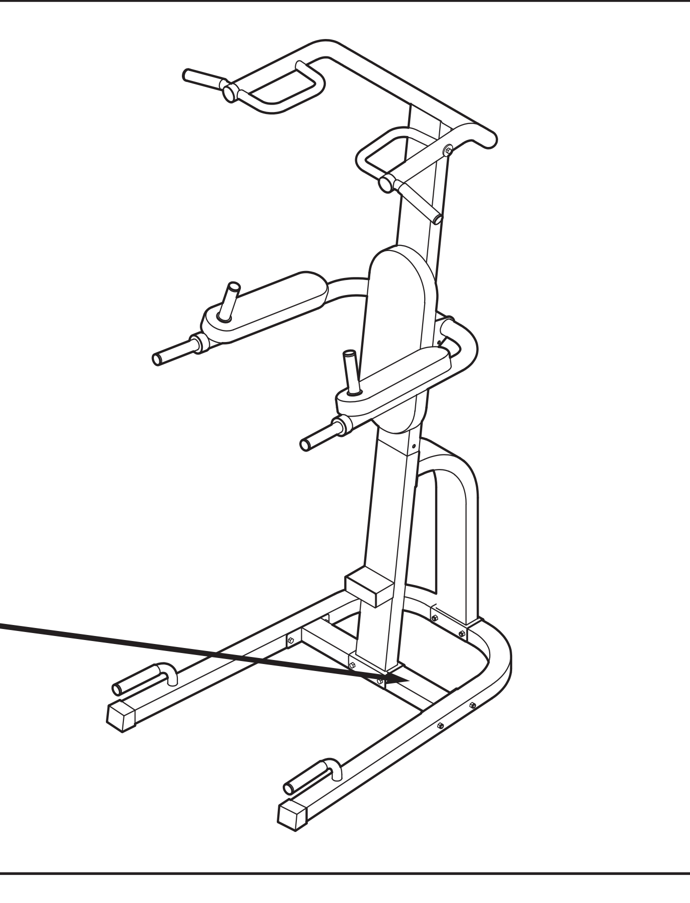
Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE PIEZAS. Retire una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

La calcomanía de advertencia mostrada aquí ha sido colocada en el banco de pesas. Note que el texto en la calcomanía está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el banco de pesas. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

⚠ ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:
- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

TABLA DE MUSCULOSOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una "repetición" es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un "juego" es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de resistencia para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de resistencia que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de resistencia.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de resistencia e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar la estructura para ejercicios.

1. **Antes de usar la estructura para ejercicios lea todas las instrucciones en este manual del usuario y todas las advertencias sobre la estructura para ejercicios. Use la estructura para ejercicios solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la estructura para ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **La estructura para ejercicios está diseñado para uso en casa solamente. No use la estructura para ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Mantenga la estructura para ejercicios adentro, alejado de la humedad y el polvo. Coloque la estructura para ejercicios sobre una superficie nivelada, con un petate debajo de ella para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio libre alrededor de la estructura para ejercicios a fin de poder montarla, desmontarla y usarla.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la estructura para ejercicios a todo tiempo.**
6. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use la estructura para ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
7. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
8. **La estructura para ejercicios está diseñado para apoyar un peso máximo del usuario de 135 kg.**
9. **La estructura para ejercicios no está diseñado para ser usado con pesas. No use pesas u otro tipo de resistencia con el potro para ejercicios.**
10. **Si usted siente dolor o vértigo mientras hace los ejercicios, deténgase inmediatamente y empiece a enfriarse.**

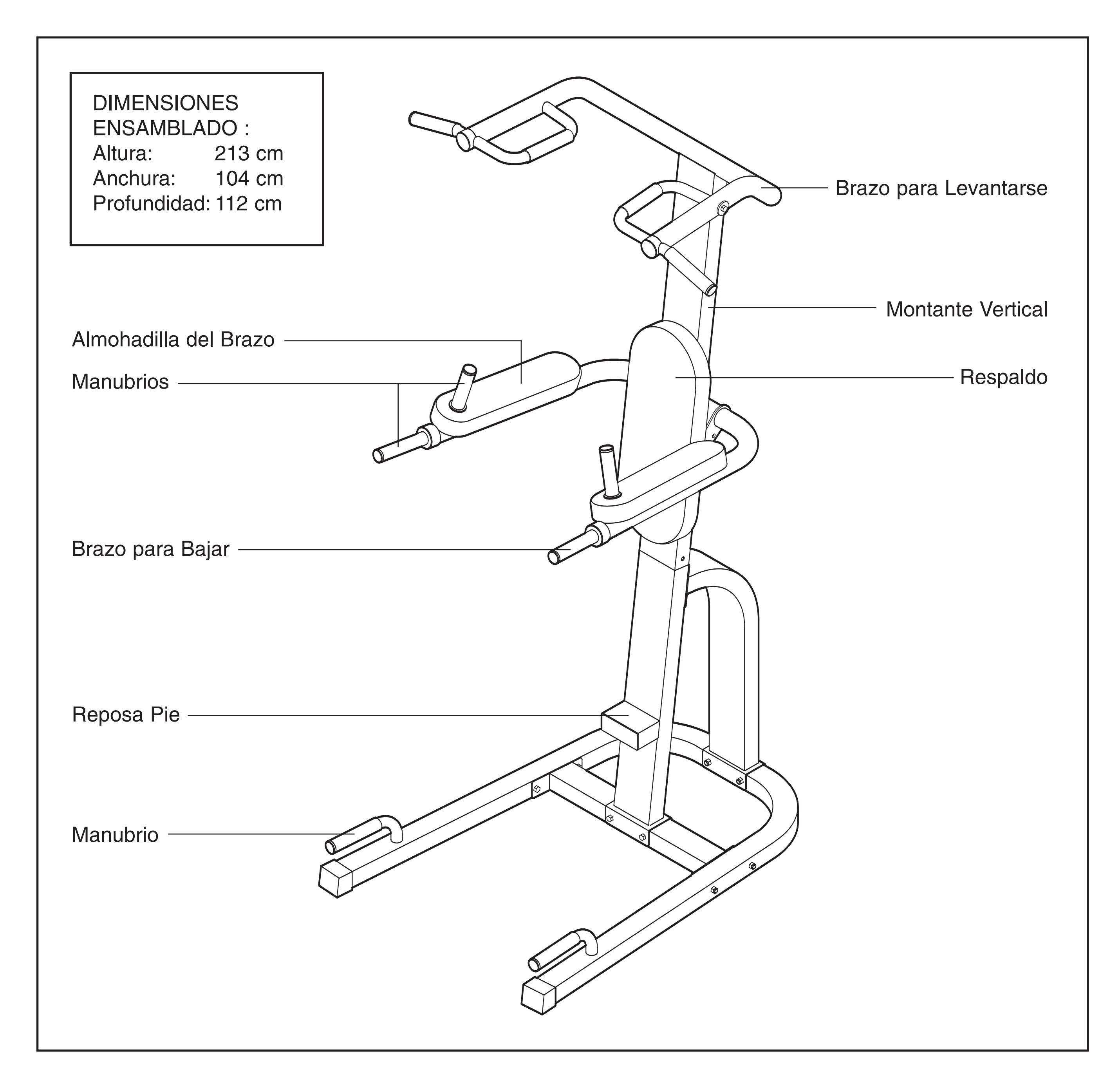
⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versatil banco de pesas WEIDER® PRO PT800. El banco de pesas ofrece una selección de estaciones de pesas diseñadas para dearrollar el grupo mayor de músculos de la parte superior del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, aumentar el tamaño del músculo y fuerza dramaticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a lograr los resultados específicos que usted quiera.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar la estructura para ejercicios. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE1495.0 El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al exercise rack (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



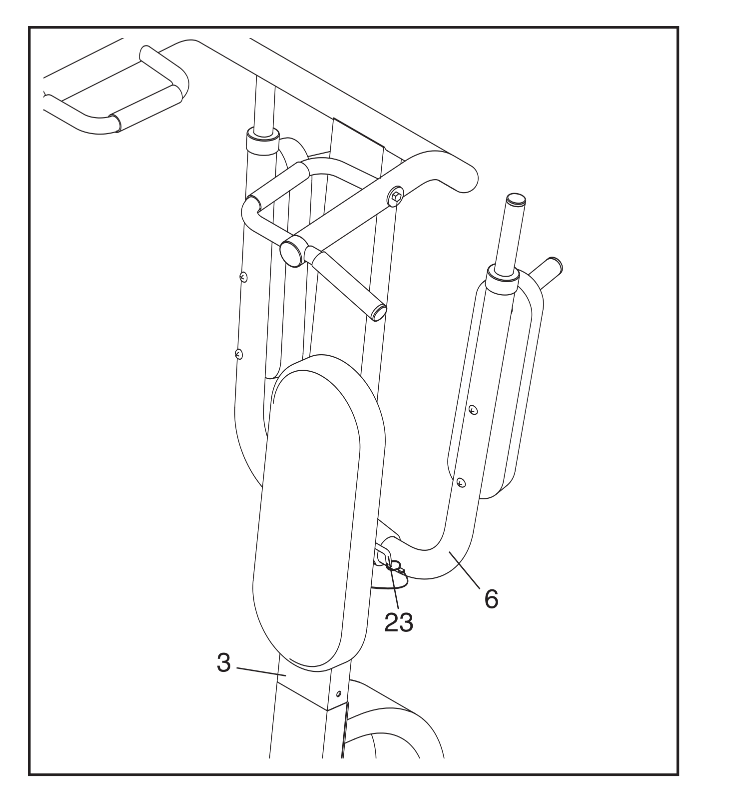
AJUSTES

Esta sección explica como ajustar la estructura para ejercicios. Vea las GUIAS DE EJERCICIO en la página 10 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use la estructura para ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. La estructura para ejercicios se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL BRAZO PARA BAJAR

Para ajustar el Brazo para Bajar (6) a una posición alta o baja, saque el Pasador (23). Mueva el Brazo para Bajar a la posición que necesita y reinserte el Pasador en el Brazo. **Nota: El Pasador debe quedar insertado en el Brazo para Bajar y Montante Vertical (3) cuando el Brazo para Bajar está en la posición alta, como se muestra en el dibujo. El Pasador queda detrás del Montante Vertical cuando el Brazo para Bajar está en la posición baja.**



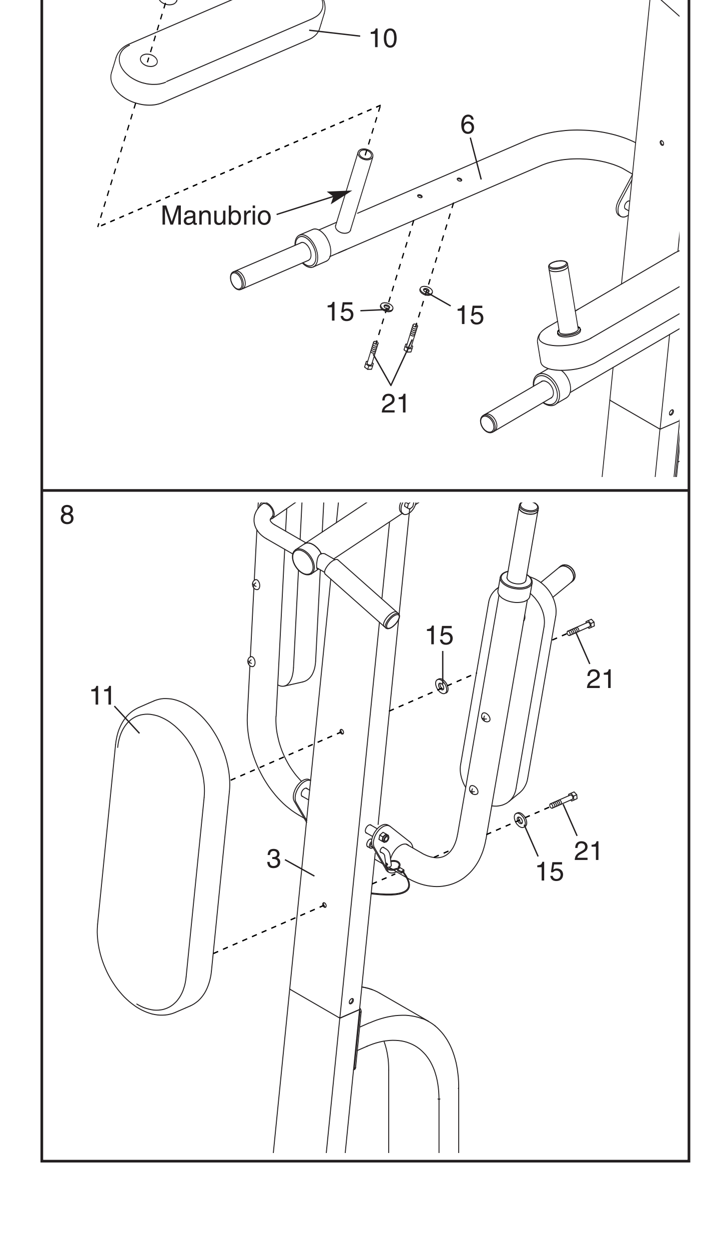
7. Conecte una Almohadilla del Brazo (10) en el Brazo para Bajar (6) con dos Tornillos de M6 x 65mm (21) y dos Arandelas de M6 (15).

   Moje un Manubrio Corto de Espuma (16) y el Manubrio que se indica en el Brazo para Bajar (6) con agua con jabón. Presione un Buje (18), el Manubrio Corto de Espuma, y una Tapa Interior Redonda de 28mm (14) en el manubrio del Brazo para Bajar.

   Repita estos pasos para el otro costado del Brazo para Bajar (6).

8. Conecte el Respaldo (11) con el Montante Vertical (3) con dos Tornillos de M6 x 65mm (21) y dos Arandelas de M6 (15).

9. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar la estructura para ejercicios.**



MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. La mayoría de las personas encuentran que al apartar suficiente tiempo, el montaje le irá más suavemente.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Para identificar las piezas pequeñas, use la <u>**TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.**</u>
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble la estructura para ejercicios, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

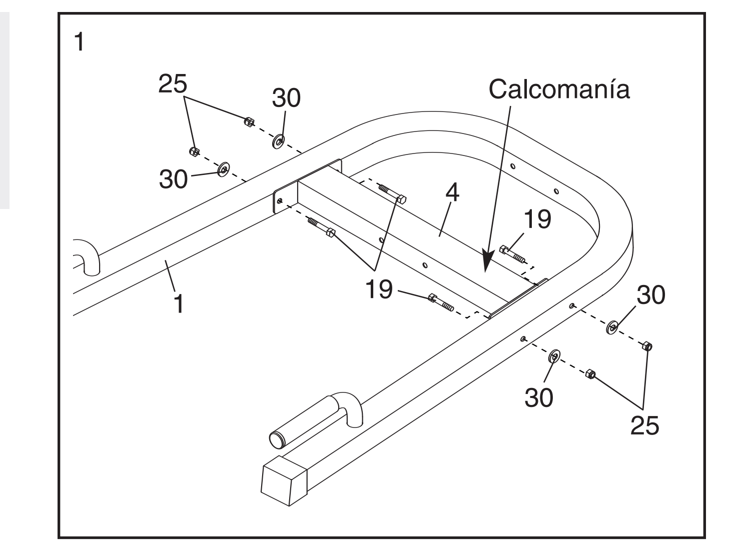
Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un destornillador estandard**
- **un destornillador de estrella**

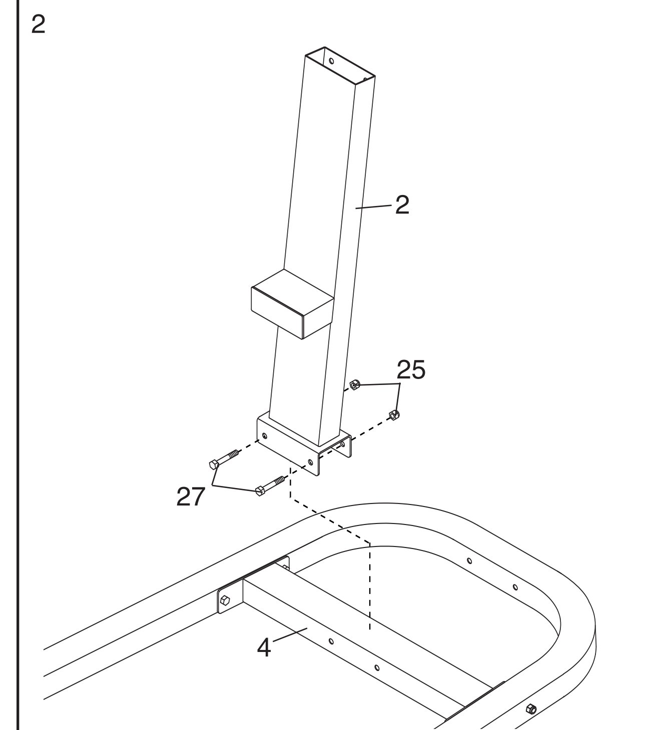
El montaje será más conveniente si es que Usted ya tiene un juego de llaves.

1. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese que entiende la información en la caja arriba. Importante: Algunas de las partes que se describen en el proceso de montaje pueden haber sido armadas anteriormente.**

   Conecte la Base Central (4) con la Armadura de la Base (1) con cuatro Pernos de M10 x 90mm (19), cuatro Arandelas de M10 (30), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (25). **Asegúrese que la calcomanía de advertencia está en la posición que se muestra. No apriete las Contratuercas todavía.**



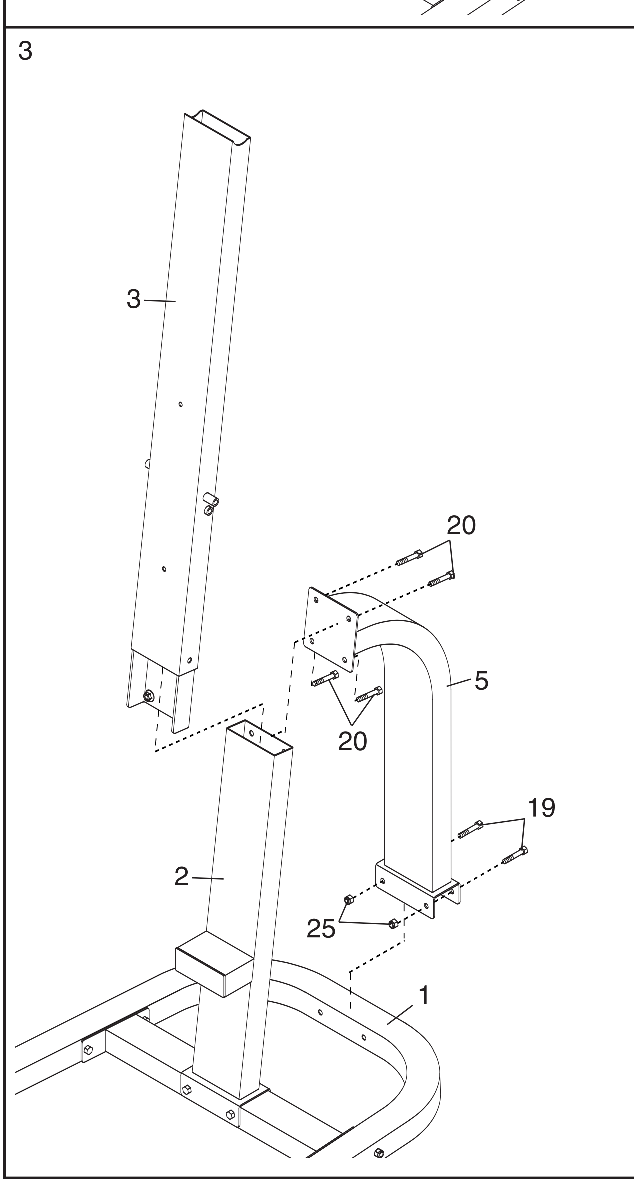
2. Conecte la Base del Montante Vertical (2) a la Base Central (4) con dos Pernos de M10 x 95mm (27) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (25). **No apriete las Contratuercas todavía.**



3. Conecte el Soporte (5) a la Base de la Armadura (1) con dos Pernos de M10 x 90mm (19) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (25). **No apriete las Contratuercas todavía.**

   Inserte el Montante Vertical (3) en la Base del Montante Vertical (2). Conecte el Montante Vertical y Soporte (5) con la Base del Montante Vertical con cuatro Tornillos de M10 x 30mm (20).

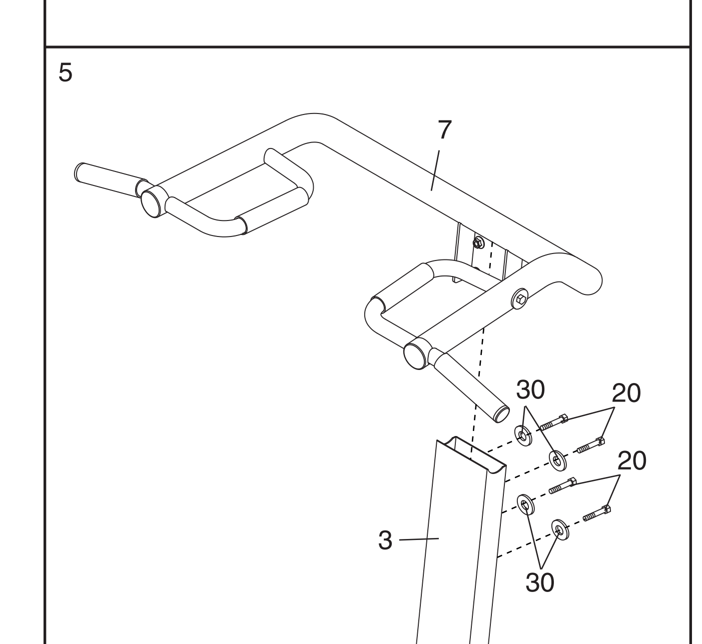
   Apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (25) que se usaron en los pasos 1 a 3.



4. Conecte el Manubrio Izquierdo (9) con el Brazo para Levantarse (7) con un Tornillo de M10 x 65mm (29), un Tornillo de M10 x 70mm (31), y dos Arandelas de M10 (30). Presione una Tapa Interna Redonda de 50mm (12) en el Brazo para Levantarse. **Asegúrese que el costado ancho de la Tapa quede en el costado que se muestra.**

   Conecte el Manubrio Derecho (8) en la misma manera.

5. Inserte el Brazo para Levantarse (7) en el Montante Vertical (3). Conecte el Brazo para Levantarse con el Montante Vertical con cuatro Tornillos de M10 x 30mm (20) y cuatro Arandelas de M10 (30).



6. Lubrique los Pernos de M10 x 215mm (22) con la grasa que viene incluida. Conecte el Brazo para Bajar (6) con el Montante Vertical (3) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (25). **No sobre apriete las Contratuercas; el Brazo para Bajar debe poder pivotarse fácilmente.**

   Conecte la traílla en el Pasador (23) con el Montante Vertical (3) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (24). Inserte el Pasador en el orificio en el Brazo para Bajar (6) y en el Montante Vertical.

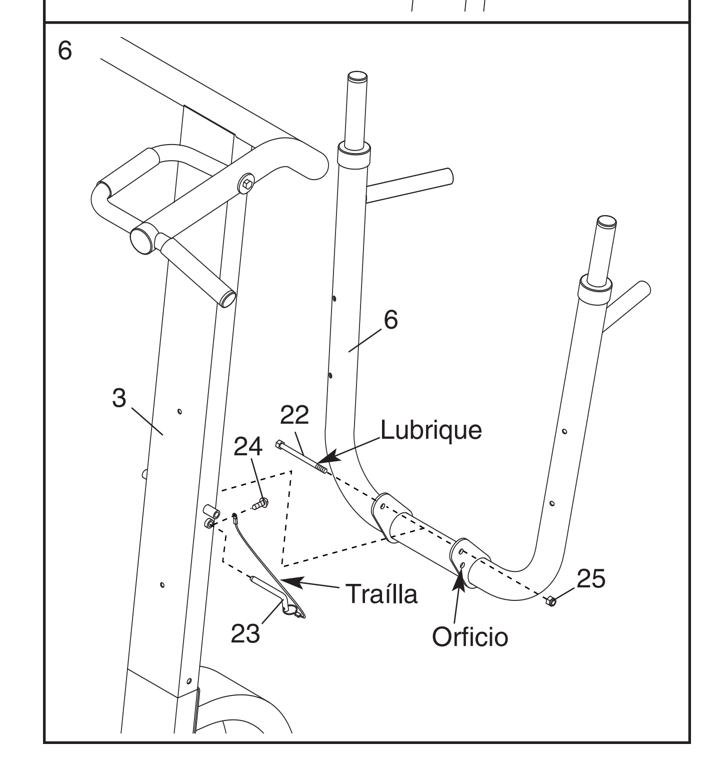


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS. **Nota: algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

Perno de M10 x 95mm (27)

Perno de M10 x 90mm (19)

Perno de M10 x 215mm (22)

Arandela de M6 (15)

Tornillo de M10 x 70mm (31)

Tornillo de M10 x 65mm (29)

Contratuerca de Nylon de M10 (25)

Tornillo de M6 x 65mm (21)

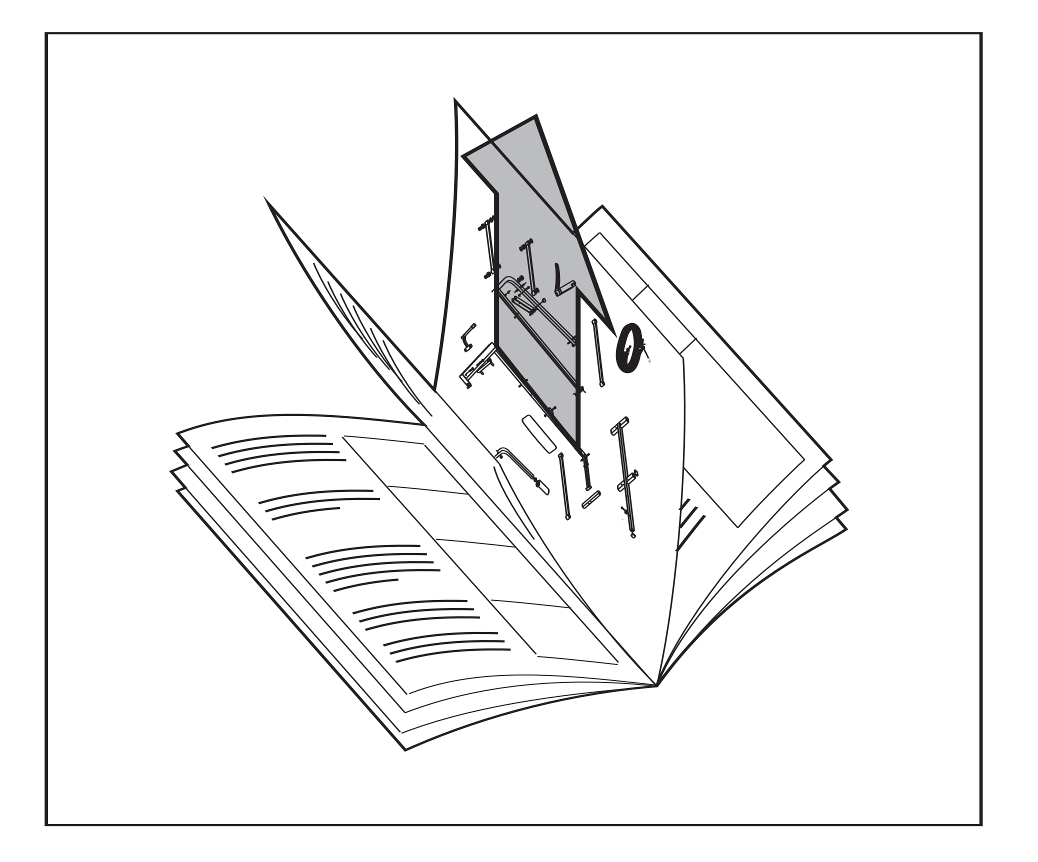
Arandela de M10 (30)

Tornillo de M10 x 30mm (20)

Tornillo Taladro de M4 x 16mm (24)

HAGA EL MONTAJE MÁS FÁCIL. SAQUE Y USE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS Y LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE PIEZAS DURANTE EL MONTAJE.

GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS Y LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE PIEZAS PARA USARLOS COMO REFERENCIA EN EL FUTURO.



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE1495.0 R0705A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Base de la Armadura	18	2	Foro de Cojinete
2	1	Base del Montante Vertical	19	6	Perno de M10 x 90mm
3	1	Montante Vertical	20	8	Tornillo de M10 x 30mm
4	1	Base Central	21	6	Tornillo de M6 x 65mm
5	1	Soporte	22	1	Perno de M10 x 215mm
6	1	Brazo para Bajar	23	1	Pasador
7	1	Brazo para Levantarse	24	1	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
8	1	Manubrio Derecho	25	9	Contratuerca de Nylon de M10
9	1	Manubrio Izquierdo	26	1	Tapa Interna de 50mm x 127mm
10	2	Almohadilla del Brazo	27	2	Perno de M10 x 95mm
11	1	Respaldo	28	2	Tapa Extrerna de 70mm x 50mm
12	2	Tapa Interna Redonda de 50mm	29	2	Tornillo de M10 x 65mm
13	8	Manubrio Largo de Espuma	30	12	Arandela de M10
14	8	Tapa Interna Redonda de 28mm	31	2	Tornillo de M10 x 70mm
15	6	Arandela de M6	32	1	Cinta de Manubrio
16	2	Manubrio Corto de Espuma	#	1	Manual del Usuario
17	2	Tapa Redonda del Brazo de 50mm	#	1	Guía de Ejercicios
			#	1	Grasa

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE PIEZAS—Nº de Modelo. WEEVBE1495.0 R0705A

